

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552 425**, e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto:w.kulczycka@siemacha.org.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00 - 13:00
wtorek	9:00 - 13:00
środa	8:00 - 12:00
czwartek	8:00 - 13:00
piątek	8:00 - 12:00

### OBOWIĄZUJE OD 1.11.2023

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (6.11, 13.11, 20.11, 27.11)	8:00 – 8:45	Joga	
	9:00 – 9:45	Taniec gr. I	6.11 zajęcia są odwołane, odrabiamy je 10.11 o 10:15 do 11:00.
	10:00 – 10:45	Taniec gr. II	6.11 zajęcia są odwołane, odrabiamy je 10.11 o 11:15 do 12:00.
	9:00 – 10:00	Zajęcia plastyczne - rękodzieło	
	10:00 – 11:00	Manualne wariacje - rękodzieło	
	10:30 – 11:30	SPOTkajmy się – kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
Wtorek (7.11, 12.11, 19.11, 26.11)	8:45 – 9:45	Język angielski	
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	10:00 – 11:30	Zajęcia integracyjno – kulturalne. Wiedza obywatelska.	
	10:00 - 11:30	Sztukateria – zajęcia kreatywne	
	12:30 – 13:15	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,

Środa (1.11 – zajęcia nie odbywają się, 08.11, 15.11, 22.11, 29.11)	8:00 - 8:45	Joga	
	9:00 - 10:00	Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie	
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! Naturalny tryb życia	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	14:30 – 16:00	Szyjemy, prujemy – zajęcia krawieckie	Zajęcia międzypokoleniowe z młodzieżą ze Spot Bonarka.
Czwartek (2.11, 09.11, 16.11, 23.11, 30.11)	7:50 – 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	9:00 – 10:00	Nowe technologie – grupa zaawansowana	
	10:00 - 11:00	Nowe technologie – grupa początkująca	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29
Piątek (3.11, 10.11, 17.11, 24.11, 31.11)	8:00 – 8:45	Gimnastyka - fitness	
	9:00 – 10:00	Zdrowy kręgosłup	
	10:00 – 11:00	Trening Umysłu	
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
	11:00 - 12:00	Zajęcia wokalne	
	12:30 – 13:15	Aqua Aerobik	

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***

### **Zajęcia dodatkowe – listopad 2023**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
15.11 (poniedziałek)	10:00	„Chodźcie na zdjęcia... do Nowej Huty!”	Spacer fotograficzny. Zbiórka przy Tężni w Parku przy Zalewie Nowohuckim.
23.11 (czwartek)	10:00 – 14:00	'Zanim Polska odzyskała niepodległość' - Muzeum Spraw Wojskowych. Fort 51 i pół 'Swoszowice' - Twierdza Kraków.	Zbiórka: godz. 10 / pętla autobusowa w Borku Fałęckim

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**